

Decalogo

"Per una serena senescenza"
Prof. Nicita Mauro

1. Ricorda che la Vita anche da anziani è bella se è circondata da affetti
2. Considera l'anzianità un normale periodo della Vita, accettando le Trasformazioni.
3. Frequenta parenti, amici e persone di tutte le età.
4. La salute è un bene prezioso che devi tutelare fin dall'infanzia (mangia sano, no fumo-droghe-alcol).
5. Svolgi regolarmente movimento, attività fisica e intellettuale proporzionata ed equilibrata. Apprendere = gioventù.
6. Il lavoro e lo studio sono importanti ma senza trascurare le relazioni e i rapporti personali e sociali.
7. Cerca di essere utile agli altri valorizzando delle persone ciò che funziona.
8. Non chiudere la giornata senza aver appreso o fatto qualcosa di nuovo.
9. Affronta la vita con ottimismo.
10. Rinforza la tua identità nel Tempo con la ricerca continua di Crescita Interiore e di Senso.



Città di Carmagnola



Città di Carignano



Comune di Villastellone



Comune di Piobesi



Comune di Osasio



Comune di Pancalieri



Comune di Castagnole



Comune di Lombriasio

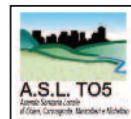


Si ringrazia la Residenza AnniAzzurri di Carmagnola per il contributo offerto all'Iniziativa".



Assemblea dei Sindaci del CISA 31

Piano di Zona 2011-2013



in collaborazione con:

i comuni, le strutture residenziali per anziani, le organizzazioni sindacali, la cooperazione sociale e il volontariato



GERAGOGIA

EDUCAZIONE AD UN SANO INVECCHIAMENTO

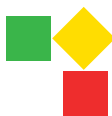
Il Piano di Zona 2011/2013 propone azioni rivolte a tutti i cittadini del territorio per favorire un buon invecchiamento e la migliore qualità di vita possibile da anziani.



Tutta la popolazione è invitata

Segreteria organizzativa:

C.I.S.A. 31 • tel. 011.9715000 • www.cisa31.it
via Avv. Cavalli 6 - CARMAGNOLA



Programma:

Ottobre 2012

Biblioteca Civica Comune di Carmagnola - Via Valobra 102

Mente, Movimento, Nutrimento: ingredienti della salute

RELATORI:

dr. Guido Barberis Responsabile Geriatria ASL TO5

dr. Carlo Giorda Responsabile Diabetologia ASL TO5

dott.ssa Lucia Re Psicologa ASL TO5

Febbraio 2013

Residenza Anni Azzurri di Carmagnola - Via Bornaresio, 22

Demenze

RELATORI:

dr. Marco De Mattei Responsabile Neurologia A.S.L.TO5

dott.ssa Livia Florio Geriatra A.S.L.TO5

Aprile 2013

Residenza Assistenziale Albergo di S. Croce

Via Cossolo, 5 - Villastellone

Il cuore dell'anziano

RELATORI:

dott.ssa Cristina Cervasel Cardiologa A.S.L.TO5

dr. Diego Persico Geriatra A.S.L.TO5

Maggio 2013

Sala riunioni presso il museo della menta

via S. Nicolao, 14 - Pancalieri

con la collaborazione del Pensionato Regina Elena
e la casa di riposo Beato G.M. Boccardo di Pancalieri

Le fratture: prevenzione e riabilitazione

RELATORI:

dr. Elvio Novarese Responsabile Ortopedia A.S.L.TO5

dr. Arcangelo Garofalo Resp. Fisiatria Osped. Carmagnola

Settembre 2013

Opera Pia Faccio Frichieri, Via S. Pellico, 2 – Carignano

La respirazione: funzioni e disfunzioni

RELATORI:

dr. Francesco Torta Direttore Dipart. Medicina A.S.L.TO5

dr. Arcangelo Garofalo Resp. Fisiatria Osped. Carmagnola

Ottobre 2013

Centro Sociale - Via XXV Aprile, 6 - Piobesi T.se

Mente, Movimento, Nutrimento: ingredienti della salute

RELATORI:

dr. Guido Barberis Responsabile Geriatria ASL TO5

dr. Carlo Giorda Responsabile Diabetologia ASL TO5

dott.ssa Lucia Re Psicologa ASL TO5

MODERATORI DEGLI INCONTRI:

dr. Mario Traina Resp. Dist. Chieri e Carmagnola A.S.L.TO5

dr. Andrea Gaffuri Direttore Dipart. post acuzie A.S.L.TO5

dr. Arcangelo Garofalo Resp. Fisiatria Osped. Carmagnola

dr. Guido Barberis Responsabile Geriatria ASL TO5

dott.ssa Clara Genesio Direttore C.I.S.A. 31 Carmagnola

